



archrespite.org

PASO
1

Comprendiendo el relevo de descanso

PASO
2

Tipos de el relevo de descanso disponibles

PASO
3

¿En dónde puedo encontrar servicios?

PASO
4

¿Cómo pagaré por tiempo de respiro?

PASO
5

¿Cómo puedo decidir lo que es adecuado para mí?

PASO
6

Preparando al miembro de mi familia para el relevo al descanso

PASO
7

Planeando cómo sacar el mayor provecho de el relevo al descanso

PASO
8

Orientando a proveedores el relevo al descanso

PASO
9

Conozca sobre otros recursos de utilidad

9 PASOS PARA EL RELEVO DE DESCANSO para abuelos y familia extendida

Un Camino para obtener el descanso que usted merece

Si usted es un abuelo u otro pariente que cuida de sus nietos, sobrinas, sobrinos u otros niños de la familia, usted es considerado “grandfamily – familia de abuelos”. La relación entre los abuelos y sus nietos suele ser una muy especial. Para un número de abuelos que va en aumento, la crianza que ellos ofrecen realmente significa un trabajo de tiempo completo formando parte de lo que es la segunda familia.

Como un abuelo o miembro de familia que ofrece cuidado a sus nietos u otro niño de su familia, usted se puede involucrar en múltiples roles para apoyar el desarrollo y sobre todo la calidad de vida y lo que implica ser un cuidador. A usted se le llama cuidador si ofrece cuidado o apoyo a un niño en su familia, ya sea ayudando tiempo completo o como el tiempo se lo permita. Comúnmente, cuidadores son padres de familia, pero pueden incluir otros miembros de la familia, como son los abuelos, tías, tíos, o hermanos que están ofreciendo cuidado.

Tomando la responsabilidad de tiempo completo para criar a un nieto u otro pariente lleva a cambios mayores en la vida propia. Este nuevo rol suele incluir retos físicos, emocionales, sociales, legales y financieros que no estaban presentes cuando usted crió sus propios niños. El relevo al descanso, un descanso temporal de las responsabilidades constantes de quien está al cuidado, puede brindar un merecido descanso de estas responsabilidades, ofreciendo el tiempo para balancear las acciones de cuidado de sus nietos dándose el tiempo de cuidar de usted también.

Las familias de abuelos suelen enfrentar retos únicos tanto legales como financieros. La mayoría de los abuelos y otros al cuidado de los niños aceptan un papel de crianza sin custodia legal y pueden tener una falta de autoridad necesaria para dar su consentimiento al cuidado médico, acceso a educación, o bien obtener modificaciones más grandes y dentro de sus posibilidades económicas para nuevos miembros de la familia. El costo de criar niños es también algo que puede causar una carga tremenda y la ayuda financiera suele ser limitada. Además, si su nieto u otro pariente tiene una discapacidad, pueden tener una condición física, emocional o de conducta que requiera cuidado especializado.

▶▶▶ **¿Qué es el relevo al descanso?** El relevo al descanso es un receso temporal de las responsabilidades del cuidado de los niños en un hogar para que usted pueda tomar un descanso, disfrutar un momento con usted mismo, conectarse con amigos y otros parientes, cuidar de sus situaciones de salud, recargar batería, o simplemente descansar.

▶▶▶ La hoja de hechos 2018 **Children Thrive in Grandfamilies** de Generations United ofrece información importante sobre como los niños al cuidado de parentes tienen experiencias positivas comparadas con niños al cuidado de alguien que no es familiar: grandfamilies.org/Portals/0/16-Children-Thrive-in-Grandfamilies.pdf



En ocasiones, usted y miembros de su familia pueden sentirse abrumados y estresados. Siendo un abuelo o cuidador de mayor edad, puede usted experimentar sus propias preocupaciones de salud física y mental. Es fácil sentirse socialmente aislado estando al cuidado de niños en el momento de su vida cuando espera estar libre de estas responsabilidades. Puede encontrar que su salud física y mental y su bienestar están impactados por todo lo que implica estar al cuidado de alguien. Siendo así, identificarse como un “cuidador” es importante ya que existen numerosos recursos disponibles para ayudarle.

En ocasiones las cosas cambian, y sus nietos terminan cuidando de usted cuando su salud se debilita o cuando usted experimenta una emergencia inesperada. Existe ayuda para ellos en el Proyecto de Cuidado Juvenil (Caregiving Youth Project) a cargo de American Association of Caregiving Youth. Estos recursos se pueden encontrar en aacy.org/what-we-do/caregiving-youth-project.

Las herramientas están disponibles para tener acceso a las necesidades el relevo al descanso: Tiempo para vivir y brindar cuidado: **Hacer que los Servicios El Relevo al Descanso funcionen para usted – Time for Living and Caring: Making Respite Services Work for You** en archrespite.org/images/docs/Outside_Reports/Lund_TLCRespiteBrochure_2014.pdf y para ayudarle a planear para su respiro: **Herramientas El Relevo al Descanso para el Curso de su Vida – Charting the LifeCourse Respite Tools** en archrespite.org/consumer-information/lifecourse-tools-for-respite.

Esta hoja de información es una guía para obtener los cuidados que merece. Al leerla, tendrá una mejor idea de los recursos que están disponibles, qué esperar de estos, y cómo seleccionar los servicios de alta calidad que mejor cubra las necesidades de su familia.

PASO
1

Comprendiendo el relevo de descanso

Como un abuelo o alguien de la familia al cuidado de un niño, es importante estar informados sobre un recurso llamado cuidado Respite – El Relevo al Descanso. Los servicios el relevo al descanso pueden proveer un muy necesario descanso de sus responsabilidades al estar al cuidado de otro. Al tomarse un descanso, se vuelve alguien con menos estrés, más descansado y renovado. Algunas veces los sentimientos de culpa o ansiedad sobre dejar a su nieto solo o al familiar al que está usted a cargo, puede no permitirle buscar el relevo al descanso a tiempo. Los abuelos o aquellos al cuidado de un familiar deben usar el relevo al descanso de manera regular para evitar sentimientos de culpa, fatiga, aislamiento o burnout.

PASO
2

Tipos de el relevo de descanso disponibles

El relevo al descanso se ofrece en una variedad de formas. Puede recibir un descanso de algunas horas, algunos días, o aun algunas semanas. Los servicios pueden llevarse a cabo en el hogar, o fuera del hogar, en una comunidad o una agencia u organización basada en la fe, en una guardería o programa después de la escuela, o en un sitio residencial. Usted puede recibir un descanso de el relevo al descanso a través de programas recreativos o terapéuticos, y programas de día y noche.

Miembros de la familia, amigos o vecinos también pueden estar disponibles a ofrecer oportunidades informales de el relevo al descanso. Tómese el tiempo para hablar con la familia y amigos, ya que ellos forman parte importante de su sistema de apoyo. Permítase que conozcan sus necesidades y pregunte si puede ofrecer cuidado el relevo al descanso para que usted pueda tomar un descanso.

Dependiendo de las necesidades de su familia, pudiera existir cuidado con paga por programas basados en la comunidad, una agencia local que da servicios a niños, una agencia de salud en el hogar, una organización para discapacitados como es Easterseals ó The Arc, o por alguien que usted pueda contratar por su parte.

Servicios voluntarios están disponibles en muchas comunidades. Iglesias, sinagogas y otras organizaciones basadas en la fe están en aumento ofreciendo el relevo al descanso para grandfamilies, con frecuencia utilizando voluntarios de la congregación. Los servicios pueden ser gratuitos o bien de acuerdo a una escala de colocación. Algunas organizaciones de servicios el relevo al descanso apoyan a niños dentro de edades específicas o con condiciones específicas. En algunos casos, servicios emergentes el relevo al descanso están disponibles.

Existen muchos programas en la comunidad que pudieran ofrecer oportunidades respecto a los intereses específicos y necesidades. Opciones de comunidad colaborativa se ofrecen en las agencias de la comunidad u organizaciones tales como parques y recreación, extensión de cooperativas, agencias para programas de personas mayores, discapacidad y servicios para niños y jóvenes. El paso 3 ofrece más sugerencias para explorar cómo puede usted cubrir sus necesidades el relevo al descanso a través de programas comunitarios y actividades.

Servicios el relevo al descanso no-tradicionales y más informales pueden ofrecer voluntarios o trabajadores el relevo al descanso con paga para acompañar a su nieto a una actividad recreativa, comunitaria o basadas en fe. Algunas grandfamilies desarrollan cooperativas el relevo al descanso coordinando cuidadores que intercambien servicios atención al relevo para uno o más niños en el hogar o en la comunidad.

PASO
3

¿Dónde puedo encontrar servicios?

Existen distintas formas para encontrar el relevo al descanso para niños. Algunos programas están diseñados para poblaciones específicas tales como niños pequeños, adolescentes o niños con discapacidades u otras necesidades específicas. Más adelante encontrará una descripción general de lugares donde pueda contactar información sobre servicios el relevo al descanso que estén disponibles en su comunidad.

Programas El Relevo al Descanso Sirviendo Grandfamilies

Usted puede tener acceso a servicios el relevo al descanso a través de apoyos formales y servicios pagados, el relevo al descanso directo a consumidores, o apoyos informales tales como actividades de la comunidad. Un baucher Respite o asistencia efectiva son las opciones que pueden estar disponibles de agencias estatales o locales tanto públicas como privadas. Tenga en cuenta que pudiera tomar tiempo para encontrar las opciones el relevo al descanso que funcionen para usted y para su familia.

▶▶▶ [Visite *grandfamilies.org/State-Fact-Sheets*](https://www.grandfamilies.org/State-Fact-Sheets) y de clic en la hoja de hechos para su estado y poder encontrar programas y recursos que ayuden a grandfamilies.

- **Programas Kinship Care Navigator** asisten abuelos y otros al cuidado de alguien en la familia para conseguir el apoyo que necesitan y funcionan como una “una tienda de servicio completo” para parientes buscando información sobre beneficios, apoyo y programas para aquellos al cuidado de un familiar cercano. Estos programas están disponibles



en muchos estados y pueden ofrecer información sobre recursos y opciones el relevo al descanso. Para conocer si su estado tiene un programa visite State Kinship Care Contacts and Programs at childwelfare.gov/organizations/?CWIGFunctionsaction=rols:main.dspList&rolType=Custom&RS_ID=148. If a state has Kinship Care Navigator program, it will be listed here as well.

- La **Brookdale Foundation's Relatives As Parents Program (RAPP – Fundación Brookdale de Parientes como Padres de Familia)** ofrece servicios de apoyo, incluyendo oportunidades el relevo al descanso, y otros servicios en 47 estados, el Distrito de Columbia y Puerto Rico. RAPP dan apoyo a aquellos al cuidado de algún familiar de cualquier edad y pueden formar alianzas con programas en la comunidad para ofrecer el relevo al descanso o pueden ofrecer directamente oportunidades tiempo de respiro tales como ofrecer cuidado de niños durante juntas de grupo de apoyo para que aquellos al cuidado de un familiar puedan asistir. Algunas Agencias de Áreas en el Envejecimiento (AAAs Area Agencies on Aging) son parte de una red RAPP y utilizan sus fondos RAPP para tener cercanía para aquellos al cuidado de un familiar que sea menor a 55 años de edad, ya que el Programa Nacional de Aquellos al Cuidado de Un Familiar (National Family Caregiver Program) tiene fondos federales que están limitados a abuelos y otros parientes de 55 y mayores. Para conocer más sobre los servicios que ofrece su estado RAPP, visite nuestras listas de programas estatales en grandfamilies.org/State-Fact-Sheets.
- **Agencias de Áreas en el envejecimiento (Area Agencies on Aging (AAAs))** suelen ofrecer el relevo al descanso a grandfamilies a través de **Programas**

Nacionales de Apoyo para Aquellos al Cuidado de Un Familiar (National Family Caregiver Support Program (NFCSP)) o a través de iniciativas para abuelos o aquellos al cuidado de un familiar. Más información en NFCSP e iniciativas de fondos estatales se listan en la siguiente sección. Para conocer si su AAA local ofrece servicios o apoyo el relevo al descanso, contacte el Eldercare Locater al 1-800-677-1116 ó eldercare.acl.gov.

- **Departamentos Locales de Servicios Sociales** (agencias de bienestar infantil- child welfare agency) pueden ofrecer servicios de “cuidados al familiar”, beneficios (como son TANF, SNAP), y otros servicios de apoyo para la familia. Asegúrese de revisar si es usted elegible para alguno de los servicios o beneficios DSS.
- **Servicios El Relevo al Descanso pueden estar disponibles en el sector privado** en su estado a través de opciones el relevo al descanso basadas en la comunidad específicamente para grandfamilies, incluyendo programas escolares, actividades después de la escuela, noches de diversión familiar, y experiencias de día y noche en campamentos diseñadas para grandfamilies. Existen también **programas intergeneracionales en la comunidad** que involucran a miembros de la familia de todas las edades, tales como **Kinship Family Retreats**.
- **Apoyo Informal** a través de vecinos y amigos en su vecindario o comunidad puede bien merecer el relevo al descanso. Encuentre actividades y servicios en la comunidad que ofrecen los centros comunitarios, parques y recreaciones, programas de campamento, YMCAs/YWCA, programas de arte y en los museos, bibliotecas, clubes sociales, clubes de películas o libros con cuidado para niños – y Big Brothers/Big Sisters (Hermanos y Hermanas Mayores), programas de extensión cooperativa, organizaciones basadas en la fe, organizaciones de servicios y clubes cívicos, y universidades patrocinadas por puestos internos.
- **Grupos de apoyo Grandfamily** ofrecen apoyo y cuidado de niños y el relevo al descanso para grandfamilies. Grupos de apoyo suelen ser un gran lugar para preguntar a otros grandparents sobre proveedores y oportunidades de atención de relevo locales. Visite grandfamilies.org/State-Fact-Sheets para conocer sobre grupos de apoyo como recursos en su estado.



Encuentre El Relevo al Descanso para Niños con Discapacidades

Si su nieto tiene una discapacidad o necesidad médica, contacte **agencias y programas para discapacidad** en su comunidad. Podría tener acceso a **manejo de casos o servicios coordinados** pues podrían ofrecer un camino a programas el relevo al descanso o a fondos de cuidado el relevo al descanso. Mayor información a continuación con estrategias para encontrar un respiro familiar para su nieto con una discapacidad.

- **Programas El Relevo al Descanso de Fondos Estatales para Discapacidades en el Desarrollo:**

Muchos estados tienen fondos diseñados específicamente para el relevo al descanso y otros apoyos para niños con discapacidad intelectual y del desarrollo. Contacte su agencia estatal de discapacidad para la información más reciente nasdds.org/state-agencies.

- **Servicios de Intervención Temprana** para niños menores de tres años con ciertas discapacidades o discapacidades de alto riesgo tienen fondos bajo la Parte C del Acto Educativo para Individuos con Discapacidades. Mientras la mayoría de los programas estatales de intervención temprana no se pagan por el relevo al descanso, pudieran ayudarle a encontrar servicios, especialmente si es parte de su Plan de Servicio Familiar Individualizado (IFSP Individualized Family Service Plan). Para contactar programas locales en su estado de Parte C y Programas de Intervención Temprana, visite el Centro de Asistencia Técnica de Infancia Temprana (Early Childhood Technical Assistance Center en ectacenter.org/contact/ptccoord.asp).

- **Organizaciones para Discapacidad Basadas en la Comunidad**, como son **Easterseals**, ofrecen cuidado de niños, cuidado en casa, programas de campamento para niños con discapacidad. Encuentre servicios en su estado en easterseals.com/explore-resources/for-caregivers/respite-care.html. Otras organizaciones nacionales de abogacía a la discapacidad suelen ofrecer servicios el relevo al descanso a través de sus afiliados locales y estatales – tales como **The Arc**, la **Autism Society (Sociedad de Autismo)** y **United Cerebral Palsy (Parálisis Cerebral Unida)**. Para información de como contactarlos, vea recursos sobre discapacidad en el Paso 9.



- **Actividades inclusivas en la comunidad** ofrecidas por escuelas, centros comunitarios, parques y recreaciones, programas de campamento, y otros pudieran tener valor al darle un descanso al servicio de su cuidado a otros.

Encontrando El Relevo al Descanso en la Población General

Estos programas están disponibles para ayudar a aquellos cuidadores a tener acceso a servicios. Contacte las organizaciones que se enlistan a continuación para mayor detalle:

- **El Programa el relevo de descanso Esperanza de Vida (Lifespan Respite Care Program)** está disponible en algunos estados para ofrecer servicios Relevo al Descanso. Algunos estados ofrecen servicios el relevo al descanso planeados y emergentes a personas que no han recibido un servicio de otros programas. Los programas Lifespan Respite suelen trabajar de manera conjunta con los aliados de la Coalición Estatal Respite y pueden ayudarle a encontrar proveedores el relevo al descanso o a dar fondos para recursos que le ayuden a pagar por el relevo al descanso. Para tener acceso a contactos a nivel estatal para Lifespan Respite, visite archrespite.org/lifespan-programs. Para contactos Estatales de la Coalición Respite visite archrespite.org/state-respite-coalitions.
- Si su estado no tiene un Programa Estatal State Lifespan Respite Program o una Coalición Estatal Respite (State Respite Coalition), puede visitar **ARCH National Respite Locator Service (NRLS)**

en archrespite.org/respitelocator para conocer los programas respite posibles en su área. Muchos programas Lifespan Respite también han desarrollado registros en línea el relevo al descanso. Ligas a estos a nivel estatal se pueden encontrar en lifespanrespite.wildapricot.org/StateRegistries.

- **Agencias de Cuidado en el Hogar** ofrece servicio en casa el relevo al descanso para un niño con una discapacidad o necesidad especial. Para encontrar una agencia de cuidado en el hogar, visite la Asociación Nacional de Cuidado en el Hogar y Hospicio (National Association for Home Care & Hospice) en agencylocator.nahc.org. Si su nieto es elegible para Medicaid, tendrá que pedir a la agencia de salud en el hogar que ha seleccionado si es un proveedor certificado Medicaid en su estado. También puede contratar de manera privada servicios de cuidado en el hogar en línea, como son Rewarding Work (rewardingwork.org), CareLinx (carelinx.com) or Care.com (care.com).

PASO 4 ¿Cómo pagaré el relevo al descanso?

Aquellos que cuidan de otros pueden comunmente tener acceso a oportunidades el relevo al descanso a través de organizaciones y programas que reciben fondos para proveer servicios relevo al descanso a sus comunidades locales. Algunos cuidadores pueden también encontrar programas que ofrecen stipends o vouchers (bonos económicos) en donde ellos reciben fondos para contratar proveedores el relevo al descanso pagar servicios tiempo de respiro por su cuenta. Es importante

determinar las opciones que están disponibles en su estado y comunidad. Esta sección ayudará a explorar fondos de respiro familiar y opciones de pago.

En muchos casos, el relevo al descanso será gratuito, pero el tiempo es limitado. Puede requerir pagar o hacer un co-pago basado en las necesidades de su niño y estatus médico o discapacidad e información financiera. De la misma manera, el relevo al descanso Medicaid es para cuidadores de adultos mayores o niños o niños con discapacidades específicas o condiciones que cumplan con los lineamientos de ingreso. Los servicios el relevo al descanso Medicaid se ofrecen sin cargo alguno. Además, algunos voluntarios y programas públicos como el relevo al descanso son gratuitos para todos los cuidadores.

Como se mencionó en el Paso 3, le sugerimos explorar opciones informales, tales como asistencia de un familiar y amigos y actividades o servicios en la comunidad que pudieran estar disponibles de manera gratuita y pudieran ofrecerle lo que necesita para darse un respiro.

Recursos de Cuidado Parentezco

Como un abuelo o alguien al cuidado de un familiar pudiera tener la posibilidad de aplicar y recibir distintos tipos de apoyo financiero a través del sistema de child welfare (bienestar infantil) incluyendo asistencia pública, pagos para el cuidado de foster care, y subsidios de adopción. Este fondo puede ayudar a pagar las opciones formales e informales el relevo al descanso para usted o para su familia.

Los abuelos y otros parientes pueden tener la posibilidad de aplicar por asistencia pública para niños a su cargo como **“Caretaker Relatives – Cuidadores de Familiares.”** La definición de “caretaker relative” varía de estado a estado, pero generalmente es una categoría de individuos elegibles para asistencia pública porque ellos están al cuidado de el niño de un familiar que está viviendo con ellos. Este cuidador no es necesariamente requerido para tener custodia legal del niño a su cuidado para calificar.

Pagos de Cuidado Adoptivos puede estar disponible para cuidadores de familiares que se vuelvan padres adoptivos con licencia (licensed foster parents) para los niños a su cuidado. Los pagos de cuidado adoptivo suelen ser generalmente más altos que el apoyo financiero disponible de asistencia pública. Sin embargo, la opción de volverse y padre adoptivo con



licencia (suele ser conocido como “**cuidado adoptivo a familiares consanguíneos – kinship foster care**”) suele solamente estar disponible para cuidadores de niños que han llegado a la atención del sistema de child welfare (bienestar infantil). Los niños en cuidado adoptivo a familiares consanguíneos también están en la custodia legal del niño en la agencia de bienestar infantil (child welfare), el cual ha sido otorgado por otras implicaciones que deben ser sopesadas con cuidado por la familia.

La Asistencia de Adopción puede estar disponible para niños que han estado en cuidado consanguíneo con familiares que después los adoptan. La asistencia de adopción está disponible para niños que el estado o condado determinan que no pueden ser adoptados sin asistencia de adopción. Para mayor información vaya a nacac.org/help/adoption-assistance/adoption-assistance-us.

Tutores subsidiados – Subsidized Guardianship es otra opción para los niños que están en adopción consanguínea con familiares y para los cuales regresar al cuidado de sus padres biológicos o adopción no es viable. Muchos parientes, sin embargo, optan por adoptar a los niños bajo su cuidado una vez que comprenden completamente las consideraciones legales, emocionales y financieras de adopción. La mayoría de los que adoptan a los niños de familiares en el sistema de adopción califican para ayuda en pagos de adopción. Algunos estados tienen fondos de subsidio para adopción para cubrir el relevo al descanso para las familias adoptivas que califican. Respite no suele formar parte de un acuerdo subsidiario de adopción. Estos pagos suelen ser una fuente de apoyo, pero en algunos estados, adopción o tutores pueden implicar la pérdida al acceso de servicios críticos como el relevo al descanso. grandfamilies.org/Topics/Subsidized-Guardianship/Subsidized-Guardianship-Resources

Fondos Públicos Posibles de Fuentes de El Relevo al Descanso

Medicaid: Si su nieto tiene una discapacidad o necesidad médica especial, pueden calificar para Medicaid en el hogar y una exención basada en la comunidad. Generalmente, cada estado ofrece alguna asistencia el relevo al descanso a través de Exenciones Medicaid si la persona con una discapacidad cubre los requerimientos de elegibilidad. Para conocer más sobre exenciones específicas de Medicaid para pagar el relevo al descanso en su estado, de clic en su estado en ARCH US Map for Respite Funding and Caregiver Supports al archrespite.org/respitelocator/respite-locator-service-state-information-map and scroll down to “Medicaid Waivers that Pay for Respite.(Exenciones Medicaid que Pagan por Respite” Por favor note que pueden existir lista de espera para servicios de exenciones Medicaid. En ocasiones el relevo al descanso está disponible para individuos elegibles Medicaid a través de un plan Estatal Medicaid. Note que no todo estado ofrece este beneficio opcional a través de Medicaid. Contacte su oficina local Medicaid visitando medicaiddirectors.org/about/medicaid-directors para detalles sobre elegibilidad y proveedores bajo el plan estatal Medicaid.

▶▶▶ **Dirigido a Consumidores El Relevo al Descanso:** Algunos **Lifespan Respite Programs**, programas el relevo al descanso fundados estatalmente, y exenciones de Medicaid, ofrecen cupones el relevo al descanso o presupuestos para un servicio que permita al cuidador de la familia a contratar, capacitar y pagar a sus propios proveedores el relevo al descanso. Estos programas son en ocasiones conocidos como programas de efectivo y consejería, padres de familia o bonos para la familia, o servicios a consumidores o directamente a participantes, pero los nombres de los programas difieren de estado a estado.



►►► El **Family First Prevention Services Act** fue aprobado en febrero de 2018 y ofrece fondos federales que establecen que pueden ser elegibles para ser utilizados para ayudar a grandfamilies y cuidadores de familiares consanguíneos al 1) ofrecer **servicios de apoyo y prevención** a familia con niños en riesgo de cuidado de adopción (foster) (opcional); 2) al requerir que estados midan los estándares de licencias de cuidado de la familia adoptiva con modelos estándares y mejorar sus **proceso de licencias y estándares** al manejar barreras para dar licencias a parientes que quieren ser padres adoptivos con licencia; y 3) al ofrecer fondos del estado para establecer o mantener **programas para navegar parentesco**. Para mayor información lea este artículo de **GRAND Magazine**, mayo/junio 2018: *nxtbook.com/nxtbooks/grand/20180506/index.php#/32*

Programa de Apoyo Nacional para quien está al cuidado de un familiar – National Family Caregiver Support Program:

Pueden tener acceso a fondos a través de National Family Caregiver Support Program (NFCSP), el cual es administrado a través de su Area Agency on Aging (AAA) local. Los abuelos o otros familiares de 55 años o mayores al cuidado de un nieto pueden calificar para el relevo al descanso y otros apoyos para cuidadores bajo este programa. Para conocer si su AAA local ofrece servicios el relevo al descanso o opciones de fondos, contacte a Eldercare Locator at 1-800-677-1116 o eldercare.acl.gov.

Programas Estatales Fundados por Grandfamilies – State Funded Programs for Grandfamilies:

Algunos estados expanden la elegibilidad para los fundados federalmente Programa de Apoyo Nacional para quien está al cuidado de un familiar para abuelos o parientes al cuidado menores de 55 años de edad. Su agencia local AAA también tendría información sobre estos programas.

Programas El Relevo al Descanso Fundados

Estatamente para Personas con Discapacidades: Su estado puede proveer el relevo al descanso a través de tiempo de respiro fundado por el estado, los que están al cuidado o programas de apoyo para la familia de niños y/o adultos con discapacidades del desarrollo e intelectuales, y necesidades especiales médicas o de salud. Visite su programa el relevo al descanso Lifespan para mayor información o cheque con su agencia estatal de discapacidad.

Bienestar Infantil (Child Welfare)/ Prevención de Abuso Infantil:

Varios programas federales permiten a los estados usar fondos para el relevo al descanso para niños en riesgo o con discapacidades, y los estados hacen esto en varios grados.

- El **Programa de Prevención de Abuso Infantil Basado en la Comunidad -Community-Based**

Child Abuse Prevention Program (CBCAP) (Titulo II del Acto de Prevención y Trato de Abuso Infantil):

Algunos estados fundan educación de crianza para padres y grupos de apoyo para familias consanguíneas, y el relevo al descanso y guarderías de crisis para poblaciones en riesgo, a través de CBCAP. El relevo al descanso es una de los muchos servicios centrales de prevención que deben ser respaldados por el programa. Las familias elegibles suelen no estar involucradas con Servicios de Protección Infantil (Child Protective Services). Para encontrar una agencia estatal CBCCAP visite: friendsnrc.org/contacts-and-assignments/state-contacts

- **Promoviendo Familias Seguras y Estables (Título IV-B del Acto de Seguridad Social):**

Agencias de bienestar infantil estatales están requeridas de gastar al menos 20 por ciento de sus fondos en una de las cuatro categorías de servicios: apoyo familias, preservación de la familia, reunificación familiar, y apoyo y promoción de adopción. Todas estas categorías permiten fondo de el relevo al descanso y/o servicios de crisis para grandfamilies que puedan calificar, dependiendo en su nivel de involucramiento con el sistema de welfare. Para mayor información, contacte su agencia de child welfare estatal al childwelfare.gov/organizations

Para información adicional sobre fuentes de fondos federales para que le auden a pagar por el relevo al descanso, refierase a **Tabla RESumida de Programas Federales de Cuidado y Apoyo Respite:** archrespite.org/images/Fed-Funding-Guide/Federal-Funding_Summary_Table.pdf

▶▶▶ **ABLE Cuentas:** El acto ABLE permite a individuos calificados con discapacidades y sus familias a guardar y usar sus propios fondos para gastos relacionados a su discapacidad, incluyendo el relevo al descanso, a través de cuentas ABLE a través de inversiones gravadas. Estos fondos en la cuenta, y distribuciones hechas por gastos calificados relacionados a la discapacidad, no son tampoco factores para determinar elegibilidad de fondos beneficios federales, tales como Supplemental Security Income (SSI) y Medicaid. El Centro Nacional de Recursos ABLE National Resource Center tiene más información: ablenrc.org/what-is-able/what-are-able-accounts

Fuentes de Fondos Privados para El Relevo al Descanso

Privados o auto-pago: Si ninguna de las opciones enlistadas anteriormente funcionan para usted, pudiera escoger pagar servicios privados el relevo al descanso. Usted puede contratar servicios a través de agencias de cuidado en el hogar o la comunidad que ofrecen el relevo al descanso o encuentre un proveedor el relevo al descanso a través de la familia o amigos. Si su nieto tiene una discapacidad, puede encontrar servicios a través de una agencia de discapacidad, como es Easterseals, The Arc o United Cerebral Palsy.

Opciones de Ahorro en Costos: Muchos de los programas y servicios basados en la comunidad mencionados con anterioridad pueden tener apoyos financieros a través de ofertas de escalas de cuotas, planes de pagos y becas. También pueden tener fondos colaborativos a través de organizaciones al servicio de la comunidad que apoyaran opciones de servicios el relevo al descanso. Asegúrese de preguntar por proveedores de servicios o programas que ofrecen estas opciones.

PASO 5

¿Cómo decido lo que es mejor para mi?

Una vez que haya decidido usar el cuidado el relevo al descanso, usted quiere asegurar se de que el servicio que usted está considerando sea el adecuado para su situación y familia. Desafortunadamente, en algunas áreas pudiera solo haber una opción para cuidado el relevo al descanso. si tiene opciones de servicios, sin embargo, utilice los siguientes consejos cuando seleccione lo que es mejor para usted:

Antes de Contactar Proveedores Potenciales

- Si tiene sentimientos de culpa o ansiedad sobre dejar a su nieto o familiar, hable con otros cuidadores de familia sobre sus experiencias con el relevo al descanso. Respiro familiar para usted puede significar que estará mejor preparado para continuar ofreciendo el cuidado
- Planee un tiempo para sentarse con miembros de su familia para platicar la posibilidad de usar los servicios el relevo al descanso. Asegúrese de incluir a su nieto en la conversación si fuera posible.
- Tome el tiempo para explorar opciones el relevo al descanso y decida lo que mejor funciona; cuidado en el hogar o fuera de él, cuidado después de la escuela, cuidado en guardería, el relevo al descanso en la comunidad (como son programas terapéuticos o de recreación inclusiva), o cuidado por la noche en un lugar residencial.
- Platique que tan a menudo le gustaría usar los servicios el relevo al descanso.
- Confirme lo que cada miembro de la familia necesitaría para tomar lo mejor de los cuidados el relevo al descanso. ¿Existen actividades para su nieto que le gustaría hacer mientras usted recibe un respiro? ¿Existen consideraciones importantes que necesitan ser atendidas para que su nieto se sienta agusto?
- Haga una lista de preguntas a hacer a proveedores potenciales (vea las ideas en la página <OV>).
- Haga una lista de verificación de información importante que piense que un proveedor de cuidado el relevo al descanso necesite saber acerca de su nieto, incluyendo necesidades de dieta, recreativas y otras preferencias. Existen manuales y guías que le ayudarán a juntar esta información en el ABCs of Respite en **ABCs of Respite** at archrespite.org/consumer-information

- Explore **Tabla de herramientas LifeCourse El Relevo al Descanso** en lifecoursetools.com/lifecourse-library/exploring-the-life-domains/respice. Este recurso le puede ayudar a los familiares al cuidado de niños y adultos a lo largo de su vida para crear un plan que les identifique con servicios el relevo al descanso dentro y fuera de un sistema de servicios formales en sus comunidades locales. Los materiales LifeCourse incluye guía el relevo al descanso, videos, herramientas y recursos que le ayudarán a encontrar un plan de el relevo al descanso.
- Si el relevo al descanso está siendo ofrecido en el hogar considere estrategias para mejorar la seguridad y evitar el robo, tales como colocar todas las cosas de valor y medicamentos en un lugar seguro. Asegúrese de platicar si el proveedor el relevo al descanso tendrá una llave o acceso a sus sistemas de seguridad en el hogar.

Contacto con Proveedores Potenciales

Una vez que la familia ha tenido la plática inicial, y que han identificado posibles servicios o proveedores, pregunte a cada proveedor que está considerando el servicio y que requiere un folleto y otra información que sea pertinente para avanzar en el proceso de familiarizarse con los servicios. Contacte a proveedores potenciales y platique las expectativas de la familia y estas preguntas:

- ¿Cómo seleccionan y entrenan a proveedores el relevo al descanso?

- ¿Se realiza revisión de antecedentes?
- ¿Qué tipo de entrenamiento tienen los proveedores el relevo al descanso? Si fuera necesario, ¿tienen los proveedores el relevo al descanso capacitaciones y/o experiencia con niños que han sido separados de sus padres o niños con discapacidades?
- ¿Los proveedores el relevo al descanso tienen licencia y fianza, si fuera requerida?
- ¿Qué tareas pueden ser realizadas por proveedores el relevo al descanso?
- ¿Puede un proveedor el relevo al descanso administrar medicamentos, ayudar con tareas médicas o necesidades diarias de vida, si fuera necesario?
- ¿Se involucrará el proveedor el relevo al descanso en actividades o bien ofrecerá servicios recreativos o sociales si fuera solicitado por la familia o el niño que recibe el cuidado?
- ¿Qué horas y días están los servicios disponibles?
- Si el proveedor estará llevando a su nieto en su coche, ¿tiene licencia válida para manejar?
- ¿Cuál es el proceso de elegibilidad para familias?
- ¿Cuáles son las cuotas y cómo se pagan? ¿Existe apoyo financiero disponible (por ejemplo escala de tarifas, becas)?
- ¿Cómo se manejan las emergencias y problemas?
- ¿Las referencias están disponibles?



Si considera servicios el relevo al descanso fuera del hogar, pida un tour para usted y su nieto o familiar. Cuando sea posible, visite el programa o comunidad más de una vez y observe el involucramiento entre los participantes y el personal. Observe la limpieza y tipo de actividades disponibles. ¿Existen oportunidades de involucramiento social u otras actividades que su nieto pudiera interesarse y disfrutar?

Si decidiera contratar un proveedor privado e independiente de el relevo al descanso quien no sea un empleado de una agencia, las

preguntas anteriores son esenciales. Además, es aún más importante revisar referencias, utilizar entrevistas telefónicas para evaluar proveedores y revisar conducta y antecedentes por razones de seguridad. Aún encontrar a alguien por su cuenta suele ser menos caro, pero es más complicado. Recuerde, pudiera también ser responsable de pagar impuestos de empleados en el hogar si utilizara un proveedor consistentemente. Para encontrar proveedores independientes, comience por preguntar a familiares y amigos, contacte sus comunidades religiosas y registre el relevo al descanso en línea, y pudiera considerar poner un anuncio en los periódicos locales o usar recursos en línea.

PASO
6

Preparando al miembro de mi familia para el relevo al descanso

El relevo al descanso ofrece un descanso muy necesario para abuelos y sus nietos a su cuidado. Algunos niños, sin embargo, pueden estar renuentes porque se sienten incómodos en un ambiente no familiar o estar con alguien que consideran “extraños”. Esto puede ser especialmente cierto para nietos que han sido recientemente llevados a un hogar, o niños con comunicación y/o situaciones de conducta. Permitirle a alguien nuevo que ayude puede ser fuera de su zona de confort y de usted también. Aquí tenemos algunos consejos que le pudieran ayudar:

- Presente la idea de el relevo al descanso con antelación de cuando quisiera comenzar a usarla. ¡Planear es clave! Asigne suficiente tiempo para preparar a su nieto o familiar para la experiencia el relevo al descanso y suficiente tiempo para planear cómo sucederá
- Usted, como el abuelo o cuidador de un familiar, tiene la responsabilidad primaria de tomar decisiones de tener acceso a servicios el relevo al descanso. Sin embargo, cuando sea posible, involucre a su nieto en algunos aspectos en la planeación de servicio el relevo al descanso pues pudiera hacer más favorable la transición y ayudarlo en la aceptación del cuidado el relevo al descanso. Formas en que pudiera involucrarse pudiera incluir seleccionar la ubicación del servicio, actividades, o tiempos. Ofrecer opciones el relevo al descanso que les llamen la atención con actividades que deseen o bien oportunidades sociales

que puedan incrementar el deseo de su nieto a participar.

- Cuando hable de un servicio el relevo al descanso, utilice lenguaje positivo y muestre su emoción de esa oportunidad.
- Intente pasar más tiempo con su nieto en los lugares el relevo al descanso o con su proveedor el relevo al descanso para ayudarles a sentirse más cómodos.
- Haga que el proveedor el relevo al descanso llegue temprano para que usted pueda planear una transición adecuada del cuidado. Esto también le ofrece una oportunidad de compartir información del día o si hubiera cambios en las necesidades de su nieto.
- Considere contratar a alguien que ya ofrezca cuidado a su nieto o familiar, tal como es un personal de algún programa recreativo o después de la escuela.
- Para hacer la situación el relevo al descanso más cómoda para su nieto, asegúrese de que las rutinas familiares y actividades sean incluidas en la experiencia el relevo al descanso.



PASO
7

Plane sacar lo mejor de el relevo al descanso

Existen varias maneras que puede usted sacar el mejor provecho de su tiempo lejos del cuidado de otros.

Utilice el relevo al descanso temprano. Primero, cuando sea posible, intente tomar un descanso de manera regular comenzando lo antes posible en su experiencia de cuidado. Evite esperar hasta que se sienta abrumado o estresado.

Utilice el relevo al descanso tan frecuentemente como le sea posible. Al recibir el relevo al descanso al menos una vez por semana, cuando sea posible, le ayudará a restablecer su balance y reducir su estrés.

Planear es clave. Quiere asegurarse de que el tiempo con el relevo al descanso sea de su agrado. Encuentre formas en que pueda utilizar este tiempo para reconectarse con amigos, ejercitarse, participar en un hobby o tener el merecido descanso. Planee lo que hará durante su tiempo el relevo al descanso y evite esperar hasta el último minuto para confirmar sus planes.

Enfóquese en usted. Algunas iniciativas el relevo al descanso pueden enfocarse en actividades especialmente para usted – a través de actividades especiales o reuniones de fines de semana para abuelos y cuidadores de familiares. Recuerde, su meta con el relevo al descanso es cuidar de usted, mientras se asegura que su nieto esté seguro y cuidado... así que planee su tiempo el relevo al descanso para que sea algo significativo para usted.

▶▶▶ **Utilice este recurso para ayudarle a planear su el relevo al descanso y hacer lo mejor de su descanso atención al relevo: [Tiempo para Vivir y Cuidar: Hacer que los servicios el relevo al descanso funcionen para usted](https://www.archrespite.org/images/docs/Outside_Reports/Lund_TLCRespiteBrochure_2014.pdf) [alarchrespite.org/images/docs/Outside_Reports/Lund_TLCRespiteBrochure_2014.pdf](https://www.archrespite.org/images/docs/Outside_Reports/Lund_TLCRespiteBrochure_2014.pdf)**



PASO
8

Orientando a proveedores el relevo al descanso

Como se mencionó anteriormente, será de utilidad crear una lista de verificación para el proveedor el relevo al descanso. Aclare al proveedor el relevo al descanso que usted, como el abuelo o cuidador del familiar, es el primer punto de contacto.

Lista de verificación con información a compartir con el proveedor el relevo al descanso

- ✓ Su información para contactarle
- ✓ Preferencias de su nieto, gustos y disgustos
- ✓ Información sobre preferencias, dietas especiales o alergias a alimentos, medicamentos y necesidades diarias (como son, la necesidad de asistencia para ir al baño o ayuda para vestirse)
- ✓ Descripción general de un día típico en la vida de su nieto
- ✓ Consejos de como manejar alguna conducta difícil que pueda mostrar su nieto

Resuma información clave en un paquete para que el proveedor de cuidado pueda “tener lista para llevar” si ellos necesitan llevar a su nieto al hospital. Incluya información esencial de la lista de verificación anterior y ponga un paquete junto a la puerta que pueda ser tomado con facilidad.

Si el proveedor el relevo al descanso está calificado para realizar tareas médicas, administrar medicamentos, o asistir con actividades de mayor complejidad de la vida diaria, asegúrese de dedicar tiempo suficiente antes de salir para mostrarle la forma correcta y de su elección. Usted conoce a su familiar mejor. Al compartir sus expectativas de cómo realizar el cuidado, le ayudará a asegurar la seguridad y bienestar de su nieto o familiar.

PASO
9

Encuentre otros recursos de utilidad

Aun cuando ser un abuelo o alguien al cuidado de un familiar está lleno de recompensas, también puede ser un gran reto. Utilice los servicios el relevo al descanso de manera regular para ayudarlo a ser el mejor cuidador que usted pueda ser. También existen un número de otro tipo de servicios que le pueden ayudar. Usted querrá tener todo el apoyo y asistencia disponible. Utilice la lista de recursos que se muestra a continuación para encontrar las opciones el relevo al descanso más deseables, seguras y apropiadas y otros servicios de utilidad.

Información General El Relevo al Descanso: Qué es El Relevo al Descanso, Cómo lo encuentro, lo escojo y lo pago

Red Nacional El Relevo al Descanso y Centro de Recursos – ARCH National Respite Network and Resource Center
archrespite.org

Los ABCs de El Relevo al Descanso: Una Guía para el Consumidor y para Cuidadores de la familia
archrespite.org/consumer-information

Hoja de hechos: Servicios El Relevo al Descanso de apoyo a Grandfamilies archrespite.org/images/docs/Factsheets/FS_45-Grandparents_Grandchildren.pdf

Tabla de herramientas El Relevo al Descanso- LifeCourse Respite Tools lifecoursetools.com/lifecourse-library/exploring-the-life-domains/respite

Recursos de Cuidadores para la población en general

Red de Acción del Cuidador – Caregiver Action Network (CAN) es una organización sin fines de lucro que ofrece educación, apoyo mutuo, y recursos para los cuidadores de familias en el país libre de cargos, incluyendo Herramientas para el Cuidador de La Familia- Family Caregiver Toolbox en caregiveraction.org/family-caregiver-toolbox.

Alianza para el Cuidador de la Familia – Family Caregiver Alliance ofrece recursos al cuidador y beneficios del estado en caregiver.org/connecting-

caregivers/services-by-state. FCA también tiene recursos en **Caregiving at Home: A Guide to Community Resources** al caregiver.org/caregiving-home-guide-community-resources.

Específicamente para Grandfamilies y Cuidadores de Familiares

Generations United
gu.org

La misión de Generations United es mejorar las vidas de los niños, jóvenes y personas de edad a través de colaboración intergeneracional, políticas públicas, y programas para fortalecer los beneficios para todos. El Centro Nacional de Grandfamilies en Generations United promueve el reconocimiento de grandfamilies, abuelos, y otros parientes criando niños, y cómo ayudarlo a cubrir las necesidades de estas familias únicas en gu.org/explore-our-topics/grandfamilies.

▶▶▶ **Generations United** publica un reporte anual que incluye información del número de niños que viven en grandfamilies y recomendaciones para ayudarles con políticas y servicio de apoyo. Cada reporte tiene un enfoque único en asuntos particulares que afectan a grandfamilies. gu.org/explore-our-topics/grandfamilies/state-of-grandfamilies-in-america-annual-reports

GrandFacts: Hojas de hechos estatales para Grandparents y otros parientes criando niños
grandfamilies.org/State-Fact-Sheets

GrandFacts ofrece información de valor específica por estado, programas locales, recursos, beneficios e información legal.



Guía GrandFamilies

aarp.org/relationships/friends-family/info-08-2011/grandfamilies-guide-getting-started

La Guía GrandFamilies de AARP ofrece información clara a abuelos y cuidadores de un familiar sobre asuntos legales, finanzas, trabajo, seguridad y vivienda, salud, educación y cuidado infantil, cambios familiares, retos familiares y cómo encontrar apoyo.

Grandfamilies de América

grandfamiliesofamerica.org

Grandfamilies of America ofrece a abuelos y cuidadores con las herramientas necesarias para navegar un sistema complejo del gobierno, al intentar proveer seguridad y permanencia para los niños a su cargo, mientras al mismo tiempo protegen sus lazos y herencia familiar.

Abuelos Criando Nietos – Grandparents Raising Grandchildren

raisingyourgrandchildren.com

Este sitio de internet está diseñado para ayudar a guiar a abuelos y otros parientes (padres sanguíneos) en sus esfuerzos de criar y educar estos niños y encontrar los recursos necesarios para niños así como de ellos mismos.

Juego de Recursos de Cuidado – Kinship Care Resource Kit

childrensdefense.org/wp-content/uploads/2018/08/kinship-care-resource-kit-helping-grandparents-relatives-raising-children.pdf

Este juego de recursos de Fondo de Defensa de los Niños – Children’s Defense Fund ofrece información de organizaciones de fe y comunidad para cuidadores de familia.

Recursos para cuidadores de parentesco Kinship Caregivers: Guías y Manuales

childwelfare.gov/topics/outofhome/kinship/resourcesforcaregivers/guides

The Child Welfare Information Gateway ofrece una gran gama de recursos para abuelos y otros parientes que están al cuidado de niños. Estas guías y manuales ofrecen información relacionada a asistencia financiera, asistencia legal, cuidado de salud, cuidado del niño, grupos de apoyo, crianza informada en el trauma, y más. Se incluyen ejemplos nacionales, estatales y locales.

Centro de Recursos de Políticas y Leyes Estatales – The Grandfamilies State Law and Policy Resource Center

grandfamilies.org

Grandfamilies.org está en colaboración entre Generations United, The American Bar Association Center on Children y la Law, and Casey Family Programs. Brindan recursos legales a nivel nacional en apoyo a grandfamilies dentro del sistema de bienestar infantil (child welfare).

Específico para Grandfamilies de niños con discapacidad

Autism Society

autism-society.org

The Autism Society es un líder nacional sirviendo a personas con autismo y sus familias y tiene redes nacionales de casi 100 afiliados dedicados a proveer servicios con respeto y cuidado. Para encontrar un afiliado en su estado visite autism-society.org/about-the-autism-society/affiliate-network.



Easterseals

easterseals.com

Easterseals ofrece servicios, educación, promoción y abogacía para que personas viviendo con autismo y otras discapacidades puedan vivir, aprender, trabajar y jugar en nuestras comunidades. Estos programas incluyen una variedad de servicios el relevo al descanso para todas las edades, incluyendo apoyo y servicios en el hogar, y oportunidades de campamento y recreativas. Para conocer más acerca de Easterseals cerca de usted, visite easterseals.com/connect-locally.

Centros de Información de Salud – Family-to-Family (F2F) Health Information Centers (HIC)

familyvoices.org/ncfpp/f2fs

Family-to-Family Health Information Centers (F2F HICs) son organizaciones formadas por familias para ayudar a familias de niños y jóvenes con necesidades de cuidados de salud especiales y profesionales que los cuidan. F2F HICs ofrece apoyo, información, recursos, y capacitación sobre temas de salud. Para encontrar un F2F HIC en su estado vaya a familyvoices.org/affiliates.

The Arc

thearc.org

The Arc es una de las más grandes organizaciones nacionales basada en la comunicación que aboga por y sirve a personas con discapacidades intelectuales y de desarrollo y sus familias. Esta organización cubre todas las edades y todos los espectros incluyendo el autismo, síndrome de Down, Fragile X y otras discapacidades del desarrollo. Para encontrar un capítulo local o estatal vaya a thearc.org/find-a-chapter.

United Cerebral Palsy (UCP)

ucp.org

UCP educa, aboga y ofrece servicios de apoyo para asegurar una vida sin límites para personas con un espectro de discapacidad. Contacte a un afiliado UCP local en su área ucp.org/find-us.

Adaptado por: Monica Uhl, M.A., Consultora

Diseño: Norma McReynolds, Diseñadora Gráfica

Reconocimientos: ARCH quisiera agradecerle a los siguientes individuos por su considerada y completa revisión y sus extremadamente útiles sugerencias: Jaia Lent, Deputy Executive Director, Generations United, and Melinda Perez-Porter, Director, Relatives As Parents Program (RAPP), Brookdale Foundation Group. Connie Siskowski, American Association of Caregiving Youth ofreció importante información sobre el Proyecto Caregiving Youth Project. Todos los examinadores sirven al centro ARCH National Advisory Committee to the Lifespan El Relevo al Descanso Technical Assistance Center.

Este proyecto fue respaldado, en parte, por un subsidio número 90LT0002, de U.S. Administration for Community Living, Department of Health and Human Services, Washington, D.C. 20201. Los receptores del subsidio bajo el proyecto bajo el patrocinio del gobierno son alentados a expresar libremente sus resultados y conclusiones. Por ende, puntos de vista u opiniones no necesariamente representan la política oficial de la Administración de La Comunidad.

Esta información es de dominio público. Se invita a los lectores a copiar y compartirlo, pero por favor den el crédito al centro ARCH National Respite Network and Resource Center.

